मेरो साप्ताहिक

मचा साप्ताहिक

Mero Saptahik

वर्ष : ५ • अंक : १५ • पूर्णांक : २१८ • वि.सं. २०८० चैत्र २० मंगलवार • ने.सं. ११४४ चिल्लागाः अष्टमि • 2024 April 2 • पृष्ठ ८ • मूल्य रू. १०।-

मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलले पाए तेश्रो पटक विश्वासको मत

नेपाली काँग्रेस विपक्षमा, राप्रपा र नेमकिपा तटस्थ

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/बागमती प्रदेश सभाको सोमवारको बैठकबाट मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलले तेस्रो पटक विश्वासको मत प्राप्त गर्नुभएको छ। नेपाली कांग्रेसले गत फागुन २३ गते सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिँदै मन्त्रीहरूले राजीनामा दिएपछि मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलले विश्वासको मत लिनुपर्ने अवस्था आएको थियो।

११० सदस्य रहेको बागमती प्रदेश सभाको सोमबारको बैठक मतदानमा उपस्थित १०८ जना प्रदेश सभा सदस्य रहेकोमा मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलले विश्वासको मतका लागि राख्नुभएको प्रस्तावको पक्षमा ५६ मत र विपक्षमा ३७ मत परेको प्रदेश सभाका सभामुख भुवन पाठकले जानकारी गराउनुभयो। विश्वासको मतका लागि भएको मतदानमा १५ जना प्रदेश सभा सदस्य तटस्थ रहेका थिए।

मुख्यमन्त्रीले राख्नु भएको विश्वासको मत माथिको प्रस्तावको पक्षमा नेकपा एमाले (२७), नेकपा माओवादी केन्द्र (२१), नेकपा (एकीकृत समाजवादी) (७) र हाम्रो नेपाली पार्टी (१)ले मत दिएका थिए। हाम्रो नेपाली पार्टीका एक जना प्रदेश सभा सदस्यको सुत्केरी विदामा रहेका कारण अनुपस्थित रहेको थियो।

मुख्यमन्त्री जमकट्टेलको विरुद्धमा नेपाली कांग्रेस (३७) ले विश्वासको मतको प्रस्तावको विपक्षमा मतदान गरेका थिए। राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी र नेपाल मजदुर किसान पार्टी तटस्थ रहेका थिए। नेकपा माओवादी केन्द्रका संसदीय दलका नेतासमेत रहनुभएका मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलले यसअघि गत वर्ष माघ ३ गते र चैत १० गते प्रदेश सभाबाट विश्वासको मत प्राप्त गर्नुभएको थियो।

प्रदेशसभामा विश्वासको मतका लागि ५६ मत आवश्यक हुन्छ। प्रदेशसभाको सबैभन्दा ठूलो दल नेपाली काँग्रेससँग ३७ मत रहेको छ। वर्तमान संघीय सत्ता गठबन्धनमा रहेका दलहरु एमाले, माओवादी केन्द्र र एकीकृत समाजवादीको संख्या जोड्दा ५५ मात्र पुगेको अवस्थामा हाम्रो नेपाली पार्टीको मत निर्णायक बन्न पुगेको थियो।

युद्धस्तरमा काम गर्ने मन्त्री बज्राचार्यको प्रतिवद्धता

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/वागमति प्रदेशका संस्कृति पर्यटन तथा सहकारी मन्त्री शैलेन्द्र बज्राचार्यले प्राथमिकताका आधारमा अब युद्धस्तरमा कार्यक्षेत्रमा लाग्ने बताएका छन्। बागमति प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलले विश्वासको मत पाएसँगै मन्त्री बज्राचार्यले यस्तो भनेका हुन्। 'गर्नुपर्ने कामहरु धेरै छन्। सबै काम र योजनालाई प्राथमिकताका आधारमा अगाडी बढाउँदै सबैले अनुभव पाउने गरी नतिजासम्म पुऱ्याउनेछु' मन्त्री बज्राचार्यको भनाई हो।

सर्वप्रथम भाषा विधेयकलाई कार्यान्वयनमा लैजान आफ्नो भूमिका रहने बज्राचार्यले भने। गत असोज २२ गतेको बागमति प्रदेश सभाको वैठकबाट प्रदेशमा सरकारी कामकाजको भाषा सम्वन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक सर्वसम्मत पारित गरेको थियो। जुन विधेयकले बागमति प्रदेशको सरकारी कामकाजमा नेपालभाषा र तामाङ भाषा पनि प्रयोग गर्न बाटो खोलेको छ। 'भाषा विधेयक पारित भइसकेको अवस्थामा अब यसलाई कार्यान्वयनमा लग्ने जिम्मेवारी मेरो काँधमा आएको छ। प्रभावकारी रुपमा भाषा विधेयक कार्यान्वयनमा लग्न मेरो भूमिका रहनेछ' मन्त्री बज्राचार्यले योजना सुनाउँदै भने।

अहिले आम नागरिकले सहकारी सम्वन्धमा ठुलै समस्या भोगिरहेको अवस्थामा सबैले अनुभव पाउने गरी यस समस्याको समाधान दिने प्रतिवद्धता पनि बज्राचार्यले व्यक्त गरे। यहाँको जात्रापर्व, मूर्त अमूर्त संस्कृतिको संरक्षण, सम्वर्द्धन र प्रवर्द्धनमा अब बागमति प्रदेश सरकारको अहम् भूमिकाको साथमा सशक्त उपस्थिती रहने बज्राचार्यले भने। 'हाम्रो पहिचान भनेकै स्थानीय संस्कृति जात्रापर्व हो र यसको संरक्षणको दायित्व प्रदेश सरकारको पनि हो। अब स्थानीय जात्रापर्व, संस्कृतिको संरक्षण प्रवर्द्धनमा बागमति प्रदेश सरकारको प्रत्यक्ष र सशक्त उपस्थिती रहनेछ' बज्राचार्यले क्रमशः आफ्नो योजना सुनाउँदै लगे।

देशको अर्थतन्त्र मजबुद बनाउन एउटा मुख्य आधार पर्यटन भएको हुँदा यस क्षेत्रमा ठोस योजनासहित अघि बढ्ने उनले भनेका छन्। यहाँका १३ जिल्लाका पर्यटकिय गन्तव्यको पहिचान र प्रवर्द्धन गर्दै पर्यटक भित्र्याउन ठोस योजना ल्याउने पनि उनले भनेका छन्। आफुलाई बधाई, शुभकामना व्यक्त गर्ने सबैलाई धन्यवाद दिँदै बज्राचार्यले अहिल्यै बधाई खाइहाल्ने समय आइनसकेको र नतिजा दिएपै मात्र बधाई खाने भनेका छन्।

सम्पदामा पाइप बत्ति निकाल्न उपप्रमुख डंगोलको सुझाव

• **सुनिता महर्जन**

काठमाडौं/काठमाडौं महानगरपालिकाकी उपप्रमुख सुनिता डंगोलले पाइप बत्तिले गर्दा सहर नै अशोभनीय देखिएकोले यसलाई तत्काल हटाउन आवश्यक भएको बताउनु भएको छ।

यही चैत्र १७ गते काठमाडौंको त्यंगः त्वाःको स्थान गणेश निर्माण सम्पन्न भएको अवसरमा शिलापत्र अनावरण तथा सहयोगीहरुलाई सम्मान गर्ने कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै उपप्रमुख डंगोलले यस्तो बताउनु भएको हो।

उहाँले स्थानिय वडालाई सम्पदा मैत्री बत्ती राख्नको लागि सल्लाह दिनु हुँदै यस कार्यमा आफुले पनि सहयोग गर्ने बताउनु भयो।

त्यंगः टोलस्थित नृत्य मुद्रामा रहेको गणेशको मन्दिर पुनःनिर्माण पश्चात शिलापत्र विमोचन कार्यक्रममा लोककवि राजभाई जकमिले कविता बाचन गर्नुभएको थियो थियो भने विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम समेत प्रस्तुत गरिएको थियो।

त्यंग टोलका अध्यक्ष धनबहादुर 'तिमिला'को अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा ज्यापु महागुथि नेपाःका अध्यक्ष सत्यनारायण डंगोल, नेपाल संवत् राष्ट्रिय न्हूदँ समारोह समिति ११४४ का अध्यक्ष प्रा.डा. नरेशमान बज्राचार्य ज्यापु संस्कृति विकास कोषका अध्यक्ष मंगल कृष्ण सिंह, ज्यापु महागुथि नेपाः यँै महानगर समितिका अध्यक्ष पञ्च नारायण महर्जन, कामपा १८ वडाका अध्यक्ष न्हुछेकाजी महर्जन, त्यंग टोलका न्वकुलि, त्यंगः त्वाः मिसा पुचःकी अध्यक्ष नानिहेरा महर्जनको उपस्थिति रहेको थियो।

कामपा १८ वडामा रहेको त्यंगः गणेद्यःको मन्दिर जीर्ण भएका कारण तत्कालीन मेयर विद्यासुन्दर शाक्यले ८० लाख रकम बजेट विनियोजन गरी मन्दिर पुनःनिर्माण सुरु गरिएको थियो। केही समय अगाडि मात्र निर्माण सम्पन्न भएको मन्दिर निर्माणमा सहयोग गर्ने महानुभावहरुलाई सम्मान गर्न यो कार्यक्रम गरिएको अध्यक्ष तिमिलाले जानकारी दिनु भयो।

राष्ट्रियताको लागि समर्पित
मेरो साप्ताहिक
मचा साप्ताहिक Mero Saptahik

प्रकाशक तथा सम्पादक : रत्न काजी महर्जन
सह-सम्पादक : विजय कुमार सिंह
फोटो सम्पादक : प्रबिन महर्जन
व्यवस्थापन : नहकुल महर्जन
प्रेस व्यवस्थापन : नविन सिंह
लेआउट : सुनिता महर्जन
सुर संसार ग्राफिक्स कर्नर
कार्यालय : किलागल, काठमाडौं-२४
सम्पर्क : ५८४१२१५२५०, ०१५५०५२५०
meroweekly@gmail.com
मुद्रण : प्रिन्ट स्काई, काठमाडौं ।

सम्पादकीय

राजनीतिक स्थिरता आवश्यक

देशको समग्र विकासका लागि राजनीतिक स्थिरताले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। वर्तमान समयमा संसदमा कुनै पनि दलको स्पष्ट बहुमत नभएका कारणले सत्ताका लागि गठबन्धन बाहेक अर्को बिकल्प देखिएको छैन। जब नेतृत्व सत्तामा नै अल्झिन्छ तब उसले आफ्नो क्षमता र सोच अनुरुपको कार्य गर्न सक्दैन। सत्ता बचाउनकै लागि विभिन्न शर्त र बन्देजमा बाँधिएर कसैले पनि देशको हीत गर्न सक्दैन। अर्को यस्तो अवस्थामा राजनीतिक दलहरुले आफ्ना नीति तथा कार्यक्रमहरु लागु गर्न सक्दैन भने सत्ता साझेदार दलहरुसँग समञ्जस्यताका लागि विभिन्न सम्झौताहरु गर्नुपरिरहेको हुन्छ। जसले गर्दा देश विकासको गतिमा अग्रसर हुन सक्दैन। जुन हामीले अहिले भोगी रहेका छौं।

हुनत देश अहिले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन प्रणालीमा छ। तर अझै पनि संघीयता पूर्णरुपमा कार्यान्वयनमा आइसकेको छैन। संघ, प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहको सरकार भनिए पनि अझै पनि संघकै छायाँ प्रदेश सरकारमा समेत पर्नुले संघीयताको मर्म र भावनामा नै असर पुऱ्याएको आभास हुन्छ। हुनत संघमा नेतृत्व गर्ने दलकै प्रतिछायाँ प्रदेशमा पनि देखिएपछि संघीय सरकारमा देखिने सत्ता समीकरणको प्रभाव प्रदेशमा पर्नु स्वभाविक हो। तर यसले संघीयताको अर्थ र मर्मलाई कतिको प्रभाव पार्छ भन्ने तर्फ पनि विचार गर्नु आवश्यक भइसकेको छ। हुनत प्रदेश सरकार संघकै नीति अनुरुप संचालन हुन आवश्यक छ। तर संघीय देशमा प्रदेश सरकार र प्रदेशसभा स्वायत्त हुन आवश्यक छ।

अर्कोतर्फ वर्तमान राजनीतिक परिवेशलाई देख्दा अब देशको शासन व्यवस्था संसदीय व्यवस्थाबाट भन्दा पनि अध्यक्षतात्मक प्रणालीमा जानु पर्ने महसूस हुन थालेको छ। जसले गर्दा नेतृत्वमा स्थायित्व आई देश विकासको लागि आवश्यक पहलकदमी लिन सकिनेछ। अध्यक्ष वा कार्यकारी प्रमुखको सहयोगीको रुपमा मात्र संसद रहने र संसदका नीति तथा कार्यक्रमलाई लागु गर्ने अध्यक्षको दायित्व हुने व्यवस्था गरी ७ प्रदेशबाट जनसंख्याको आधारमा संसदमा प्रतिनिधित्व हुने व्यवस्था गरी संविधानकै संशोधन गर्न आवश्यक छ। राजनीतिक स्थायित्व र नीति सही भएमा मात्र देशको विकास सम्भव हुन्छ।

होली पर्वको अर्थ, महत्व र यसले दिने सदेश

✍ कृष्णहरि देवकोटा

होली अथवा फागुपुर्णिमा यो अत्यन्त पवित्र चाड हो। यो चाड भारत, नेपाल लगायत विभिन्न देशमा मनाइन्छ। यो वर्षको होली यही चैत्र ११ र १२ गते मनाइएको छ। होली हिन्दूहरुको लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ। जसको आफ्नै साँस्कृतिक र धार्मिक महत्व छ। यो पर्व ज्ञानको पर्व हो। अर्को यो मिलनको पर्व पनि हो। यो पर्व मनाउनुको पछाडि आध्यात्मिक रहस्य छिपेको छ। यो पर्व तीन कार्यहरु गरेर मनाइन्छ। जलाइन्छ, रंग खेलिन्छ र मंगल मिलन मनाइन्छ। यो पर्वमा पहिलो दिन होलिकालाई जलाइन्छ। होलिका भनेको दुष्ट प्रवृतिको प्रतिक हो। विकारको प्रतिक हो। यसको अर्थ हो हामीमा भएको मनको विकार या दुष्ट प्रवृत्तिलाई योग अग्नीमा जलाउने र होली अथवा पवित्र बन्ने भन्ने हो। जव मन पवित्र बन्छ हामीमा खुशी र आनन्दको रंग चड्न थाल्दछ। अनि हामी आपसमा मंगल मिलन मनाउन थाल्दछौं। भगवानबाट पाएको ज्ञान रुपी रंगलाई मनरुपी पिचकारीमा हालेर एक आपसमा छर्ने गर्दछौं।

गला लगाएर मिलन गर्नुको अर्थ हो आफूँ ज्ञानको रंगले रंगिएर अरुलाई पनि रंगाउनु। आँफु पवित्र बन्ने र आँफू जस्तै पवित्र अरुलाई पनि बनाउनु भन्ने हो। यस पर्वले मानिसहरुलाई एक आपसमा भेटघाट गरी प्रेम तथा स्नेह व्यक्त गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ। सामाजिक सद्भाव र हार्दिकताको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ। विगतमा नराम्रो काम गरेर आँफूलाई दुःख दिनेसंग पनि मिलन मनाउने गर्दछौं। विगतका तीता मीठा सबै व्यवहारलाई भुलौं र शत्रुतालाई त्यागेर आपसमा भाइभाइको रुपमा मिलेर बसौं भन्ने यो पर्वले दिन खोजेको संदेश हो।

होलीको अवसरमा मानिसहरु एक अर्काको घरमा जाने र रंग खेलेर रमाइलो गर्ने प्रचलन पनि बनेको छ। नेपालमा पनि यो पर्व तराईमा त धेरै पहिलेदेखि नै धुमधामका साथ मनाइन्थ्यो। अहिले आएर पहाडमा पनि केही बर्ष यता होली मनाउने र यस अवसरमा रंग खेल्ने क्रम बढिरहेको छ। सरकारले पनि पहाडको लागि एक दिन र तराइमा अर्को दिन गरी दुइ दिन विदा दिने गर्दछ। मानिसहरु सहरी क्षेत्रमा त दुवै दिन होली खेल्ने गरेको पाइन्छ। एक दिन पहाडको तर्फबाट र अर्को दिन तराईको तर्फबाट। होली पर्वलाई धुमधामसँग मनाउनु आफैंमा राम्रो हो। यसको आध्यात्मि अर्थ बुझ्नु त झनै राम्रो हो। तर मानिसहरुले यो पर्व मनाउने क्रममा संस्कृतिको नाममा विकृति पनि भित्राएको देखिन्छ। रंग खेल्ने नाममा अरुहरुको तङ गर्ने चलन पनि बढेको छ। बाटो हिड्नेहरुलाई पनि फोहोर पानी, कालो रंग, मोविल, कुहिएको अण्डा आदि फालेर कुरुप बनाउने चलन बढि नै रहेको छ।

रंग खेल्नेहरुले रंग के चिज हो यसको प्रयोग कसरी गर्ने, कुन खालको रंग प्रयोग गर्दा राम्रो हुने र कुन खालको गर्दा हानी पुऱ्याउँछ विचारै नगरी प्रयोग गर्ने गरेको दखिन्छ। हामीले रंगलाई सामान्य रुपले सोचेर प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं तर रंगमा स्वास्थ र वातावरणलाई असर पार्ने रासायनिक तत्वहरु हुन्छन् भन्ने कुराको भने वास्ता गर्दैनौं। जसले गर्दा मानिसहरुमा विभिन्न खालका

समस्याहरु देखा पर्दछन्। प्राकृतिक बनस्पतिहरुको पात, जरा, काण्ड, फूल आदिबाट बनाइएका रंगहरु स्वास्थ्यका लागि हानी नगर्ने खालका हुन्छन्। तर अहिले ती रंगहरुको प्रयोग गरेको कतै पनि देखिन्न रासायनिक पदार्थहरु प्रयोग गरेर बनाइएका कृतिम रंगहरु जतातै प्रयोग गरेको देखिन्छ। किनकि प्राकृतिक रंगहरु रासायनिक रंगहरुको दाँजोमा अत्यन्तै महंगा हुन्छन्। यस्ता रंगहरुको प्रयोगले शरिरलाई धेरै हानी पुऱ्याउन सक्दछ। त्यसको ख्यालै नगरी होलीमा हामी रंगहरुको प्रयोग गरेका हुन्छौं। यसले हामीलाई धेरै नोक्सान पनि पुऱ्याउन सक्दछ। केटाकेटीहरु विशेष गरी यसबाट बढि प्रभावित हुन सक्दछन्। अभिभावकहरुले उनीहरुमा कमसल खालका रंगहरुले उनीहरुको स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याउन नसकोस भनी विशेष निगरानी राख्नु पर्दछ। वरु थोरै खेलौं राम्रो र गुणस्तरका रंगहरुको मात्र प्रयोग गरौं।

आजकल रंगलाई सस्तो बनाउन कारखानाहरुमा नै कालो लिड अक्साइड, ग्रीन कपर अक्साइड, सिल्भर कलरको लागि एलुमिनियम ब्रोमाइड, निलो बनाउनको लागि कोवाल्ट नाइट्रट, इन्डिगो र जिंक साल्ट, र रातो 'रंगको लागि मरकरी सल्फेट जस्ता रसायनिक तत्वहरुको प्रयोग गरिन्छ। साथै रंगको परिमाणलाई धेरै बनाउन र रंगलाई चम्किलो बनाउन माइका, गह्रौं धातु, लेड, क्याडमियम, शिशाको धुलो, क्रोमियम, हानीकारक अम्ल र क्षारहरु आदि पनि मिसाइएको हुन्छ। यी सबै तत्वहरु हाम्रो शरीरको लागि जति हानिकारक छन् त्यतिनै हाम्रो वरपरको वातावरणमा रहेका जीवहरुको लागि पनि हानीकारक हुन्छन्। धुलो रंग मात्र हैन आजकल झोल रुपमा पाईने रंगको पनि धेरै प्रयोग गरिन्छ। धुलो भन्दा झोल रुपका रंग स्वस्थ्यका लागि बढि हानिकारक हुन्छन्। यिनीहरु छालामा लामो अबधिसम्म टाँसिइरहन्छन् र छालाबाट शरीर भित्र प्रवेश गरी विभिन्न असर पुऱ्याउन सक्दछन्।

कम गुणस्तरका रंगले विशेष गरी छालाको चमक कम गरिदिने, छाला चिलाउने, छालालाई सुख्खा पार्ने, छालामा घाउ बनाउने र पछि व्याक्टेरियल इन्फेक्सन भई थप जटीलता देखिने हुन्छ। यसले अन्त्यमा छालाको क्यान्सर पनि गराउँदछ। रेड अक्साइड शरीरमा ज्यादा प्रबेश गरे मृगौला खराब हुन सक्दछ। वैजनी रंगमा क्लोराइड आयोडाइन हुने हुँदा दमको रोग हुन सक्दछ। रंगमा भएको लेडले दिभागलाई सुस्त बनाउँदछ र छाला चिलाउने समस्या हुन्छ। यसले कपाललाई पनि असर गर्दछ। रासायनिक रंगहरुले कपाल झर्ने समस्या पनि पैदा गर्दछन्। यस्ता रंगहरु आँखामा पर्न गएमा आँखामा पानी बग्ने, एलर्जी गराउने, विजाउने, घाउ हुने र आँखाको नानीमा चोट पुग्ने र ज्योती नै गुम्ने पनि हुन्छ। यी रंगहरु फोक्सोमा पुग्न गए फोक्सोमा पनि विभिन्न समस्या पैदा गर्दछन्। अरु रंग भन्दा कालो, वैजनी र हरियो रंगका रंगहरु बढि हानिकारक हुन्छन्। रासायनिक रंगहरु मानव स्वास्थयका लागि जति हानीकारक छन् त्यति नै वातावरमा रहेका जीवजन्तुका लागि पनि हानीकारक हुन्छन्। त्यसैले रंगलाई माटो र पानीमा जथाभावी नफालौं।

होलीमा रंगको हानीकारक असरबाट बच्न सकेसम्म गुणस्तरका प्राकृतिक रंगहरुको प्रयोग गरौं। रंग प्रयोग गर्दा धुलो रंग प्रयोग गरौं तरल रंग प्रयोग नगरौं। रंग खेल्नु भन्दा पहिले शरिरमा राम्रो नरिवलको तेल लगाऔं। आँखामा सुरक्षाको लागि चस्मा लगाऔं। शरिरको कुनै भागमा काटेको भए वा घाउ भएमा त्यसमा मेडिकेटेड टेप वा व्याण्डेज लगाऔं। रंग खेले पछि राम्रोसंग हल्का हातले मिचौं र रंग लागेको भागमा धेरैवेर लगाएर पानीले पखालौं। पानीमा हल्का सावुन राखेर हल्कासंग पखाल्ने। अनुहारमा जैतुनको तेल लगाए उत्तम हुन्छ। कमसल रंगहरुमा शिशाको धुलो पनि मिसाएको हुँदा जोडले मिचेमा छालामा वा आँखामा घाउ हुन सक्दछ र हानीकारक तत्वहरु शरीर भित्र प्रवेस गरी शारीरिक समस्या गराउन सक्दछन्।

होली मनाएर आपसमा सद्भाव बढाउने कुरा राम्रो हो तर यो पर्व मनाउने क्रममा भित्रिएका कुचलन र कुसंस्कार हरुलाई हटाउँदै यो पर्वलाई सामाजिक रुपले सभ्य र मर्यादित बनाउनु जरुरी छ। मनाउँदा वातावरण र स्वास्थ्य मैत्री ढंगले मनाउने प्रयास गर्नु पर्दछ।

फिल्म 'चिसो मान्छे' र सर्ट फिल्म 'घुर्रा' उत्कृष्ट

• मेरो **संवाददाता**

काठमाडौं/पाँचौ अन्तराष्ट्रिय सांस्कृतिक चलचित्र महोत्सवमा दिपेन्द्र खनालको 'चिसो मान्छे'ले उत्कृष्ट चलचित्र र मोहन अभिलाषीको 'घुर्रा'ले उत्कृष्ट लघुचलचित्रको अवार्ड प्राप्त गरेको छ। दिपेन्द्र के खनालले लेखन तथा निर्देशन गरेको 'चिसो मान्छे'बाट नायिका स्वस्तिमा खड्काले उत्कृष्ट अभिनेत्रीको अवार्ड प्राप्त गरेकी छिन्। उत्कृष्ट घोषित लघुचलचित्र घुर्रा एक सटमा खिचिएको बालमनोविज्ञानमा आधारित छ भने यसको लेखन तथा निर्देशन रंगकर्मी मोहन अभिलाषीले गरेका छन्।

महोत्सवमा चलचित्र 'महापुरुष'बाट हरिवंश आचार्यले उत्कृष्ट अभिनेता र प्रदिप भट्टराईले उत्कृष्ट निर्देशकको अवार्ड पाएका छन्। त्यस्तै चलचित्र 'छक्का पन्जा चार'बाट दीपक राज गिरीले उत्कृष्ट लेखक र दीपाश्री निरौलाले जुरी मेन्सन अवार्ड पाएकी छिन्। यसैगरी राष्ट्रियतर्फ उत्कृष्ट सांस्कृतिक चलचित्रमा 'थिम', वातावरणीय चलचित्रमा 'दिअर ईज नो टुमारो', उत्कृष्ट डकुमेन्ट्रीमा 'मकै विवाह', उत्कृष्ट महिला चलचित्र 'द गोर्खा गर्ल', उत्कृष्ट बाल चलचित्रमा 'ईअर्ली होम'ले अवार्ड पाएको छ भने स्पेशल जुरी मेन्सन अवार्ड 'जर्ना' र 'युवराज'ले प्राप्त गरेको छ। लघुचलचित्र 'साउण्ड अफ ड्रिमिङ'बाट चिन्तनराज भण्डारीले उत्कृष्ट छायाँकारको अवार्ड पाए। प्रमुख अतिथिका रुपमा नेपाली कांग्रेसका प्रदिप पौडेल र मिथिला शर्मा, भुवन चन्द, हरिवंश आचार्य, दीपाश्री निरौला, सुश्मा कार्की, आर्यन सिग्देल, मोहन निरौला लगायत थुप्रै कलाकारहरुको उपस्थित थिए।

चलचित्र महोत्सवमा विभिन्न विधाका उत्कृष्ट राष्ट्रिय चलचित्रतर्फ १५ र अन्तराष्ट्रिय चलचित्रतर्फ उत्कृष्ट १५ अवार्ड वितरण गरिएको थियो। अन्तराष्ट्रियतर्फ उत्कृष्ट चलचित्र भारतको 'मुझे स्कुल नही जाना' र लघुचलचित्रमा बेलायतको 'नो फ्रिडम नो आर्ट'ले अवार्ड पाएको छ। बंगलादेशको प्रशुन रहमानले चलचित्र 'डियर सत्यजित'बाट उत्कृष्ट निर्देशक अवार्ड पाए। उत्कृष्ट महिला चलचित्रमा पाकिस्तानको 'ईन्टरभल', डकुमेन्ट्रीमा बहराइनको 'शैख अल तानवीर', बाल चलचित्रमा भारतको 'शट बुट थ्री', वातावरणीय चलचित्रमा साउथ अफ्रिकाको 'द लाष्ट सीड', मानव अधिकार चलचित्रमा बेल्जियमको 'ह्वेर ह्याभ अल द स्माईल्स गन'ले अवार्ड प्राप्त गरेको छ। उत्कृष्ट अभिनेतामा बंगलादेशको चलचित्र 'जुद्धो जोएर किशोर नायक'बाट अतिक्युर रहमान शिहान, अभिनेत्रीमा क्यानडाको चलचित्र 'जेन'बाट जोभान्ना बुर्की, उत्कृष्ट लेखकमा चेक रिपब्लिकको 'सेक्रेट्स अफ एन वर्ल्ड गन टु'बाट ईभो मचारेक, उत्कृष्ट छायाँकारमा अमेरिकाको 'द टु समिट'बाट कोर्बन रबीले अवार्ड पाएका छन्। जुरी मेन्सन अवार्ड नेपालमा छायांकन गरिएको जर्मनीको 'नमस्ते हिमालय' र स्पेसल मेन्सन अवार्ड फ्रान्सबाट 'ईमाकुलेट' र पाकिस्तानको 'समटाईम्स ईभन द सोर ड्न्स'ले पाएको छ। विदेशबाट धेरैजसो विजेताहरु कार्यक्रममा स्वयं सहभागी भएरै अवार्ड लिएका थिए। चलचित्र विकास बोर्डको हलमा अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्र महोत्सव भईरहँदा विकास बोर्डकै अध्यक्ष भुवन केसी भने अनुपस्थित रहेका थिए।

वरिष्ठ सिने पत्रकार विजयरत्नलाई हृदयाघाट

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/वरिष्ठ सिनेपत्रकार एवम् निर्देशक विजयरत्न असंबरेलाई हृदयघाट भएर अस्पताल भर्ना गरिएको छ। सोमवार राति अकस्मात स्वास्थ्य समस्या देखिएपछि उहाँलाई उपचारका लागि पाटन हस्पिटल लगिएको र त्यहाँ उपचारका क्रममा हृदयाघाट भएको बताइएको थियो।

पाटन अस्पतालका चिकित्सकहरुले हृदयाघाटको प्राथमिक उपचारपछि थप उपचारका लागि उहाँलाई गंगालाल हृद यरोग केन्द्रमा पठाएको थियो। यो समाचार तयार गर्दासम्म उहाँको स्वास्थ्य अवस्था राम्रो भएको तर डाक्टरहरुद्वारा परीक्षण बाँकि रहेको कारणले उहाँलाई अस्पतालमा नै राख्छ कि राख्दैन भन्ने निर्क्यौल भइनसकेको पारिवारिक श्रोतले बताएको छ।

लामो समयदेखि चलचित्र पत्रकारितामा सक्रिय असंबरे नेपालभाषाको पहिलो म्यूजिक भिडियोको निर्देशक एवम् ऐतिहासिक चलचित्र राजमतिका सहनिर्देशक हुनुहुन्छ।

राम प्रजापति
प्रोप्राइटर
हारती मिठाई भण्डार
(शुद्ध शाकाहारी)
कालिमाटी चोक, टंकेश्वर मार्ग, काठमाडौं।
फोन नं. : ५३७२१९९, मो. ९८०३९८०६९९
यहाँ :- विवाह, व्रतबन्ध, पार्टी, पिकनिक तथा अन्य शुभकार्यको लागि अर्डर अनुसार मिठाईको व्यवस्था गरिन्छ।

संगीत चर्चा

राग

✍ **गंगादेवी महर्जन**

राग भन्नाले स्वर र वर्णले सुसजित भएको विशेष किसिमिको रचना हो। राग बन्न कम्तिमा ५ र बढीमा ७ स्वर प्रयोग भएको हुनुपर्दछ। जुन सुन्दा अत्यन्त मन आनन्दित हुन्छ। 'राग' शब्द संस्कृतको 'रंज' मूल शब्दबाट आएको हो। रञ्जको अर्थ रङ हो। जसरी चित्रकारले चित्रमा रङ्ग जोडेर सुन्दर बनाउँछ, त्यसैगरी संगीतकारले संगीतको स्वरले मन र शरीरलाई रंगीन बनाउँछ। रङ्ग लाग्नुको अर्थ सबै कुरा भुलेर सुखी हुनु वा लीन हुनु हो। संगीतको पनि त्यस्तै प्रभाव पर्दछ। मानव मनलाई आनन्दको रंगले रंगाउने रचनालाई नै राग भनिन्छ। प्रत्येक रागको आ-आफ्नै रूप र व्यक्तित्व हुन्छ जसमा प्रयोग हुने सूर र लयको आधारमा रागको निर्धारण गरिन्छ। रागको जाति त्यसमा प्रयोग हुने सूरको संख्याको आधारमा निर्धारण गरिन्छ। जातिको विषयमा पूर्वलेखमा चर्चा गरी सकिएको छ।

सरल गणितका अनुसार 'ठाट' को सातवटा नोटमा ४८४ राग तयार गर्न सकिन्छ। तर समग्रमा करिब १५० राग मात्र प्रचलित छन्।

राग गाइन्छ र बजाइन्छ। यो मधुर हुन्छ। कुनै खास रागलाई विभिन्न तरिकाले गाएर बजाएर, जस्तै आलाप गरेर वा त्यो विशेष रागको सूरको अनुशासनमा रहेर कुनै बन्दिश वा गीत गाएर, इत्यादिका विशेषताहरू देखाइन्छ।

रागको सबैभन्दा पुरानो उल्लेख सामवेदमा गरिएको पाइन्छ। वैदिक कालमा धेरै रागहरू प्रयोग गरिन्थ्यो तर समयसँगै उपयुक्त रागहरू कम हुँदै गए। सुगम संगीत र अर्धशास्त्रीय गायन शैलीमा, केही चुनिएका राग र तालहरू प्रयोग गरिन्छ, जबकि शास्त्रीय संगीतमा, रागहरूको व्यापक विविधता पाइन्छ। हिन्दुस्तानी संगीत र रागहरू तिनीहरूको पुरातन कर्नाटक रूप भन्दा धेरै फरक छन्। रागहरू मूलतः थाटद्वारा विभाजित हुन्छन्। हिन्दुस्तानी प्रणालीमा ३२ थाटहरू छन्, तर तीमध्ये १० मात्र प्रयोग गरिन्छ। भने कर्नाटक संगीतमा ७२ थाटहरू मानिन्छन्।

राग गायनको लागि विशेष समय र ऋतुको पनि निर्धारण गरिएको छ। गायन समयको आधारमा रागलाई तीन प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ। जुन यसप्रकार छ :

पूर्व राग - अपरान्ह १२ बजेबाट मध्यरातको १२ बजेसम्म गाइने रागहरु यस समूहमा पर्दछ।

उत्तर राग - मध्यरातको १२ बजेबाट अपरान्हको १२ बजेसम्म गाइने रागहरु यस समूहमा पर्दछ।

सन्धिप्रकाश राग - उषाकाल र सन्ध्याकालमा गाइने रागहरु यस समूहमा पर्दछ।

विशेषतः रागमा प्रयोग हुने सूरको आधारमा रागको गायन समय निर्धारण गरिएको संगीतज्ञहरु बताउँछन्। ऋतुमा आधारित राग सम्बन्धित ऋतुमा मात्र गाइने बजाइने गरिन्छ। तर रियाजको लागि भने बर्जित गरिएको पाइँदैन।

नेवाः एफएम १०६.६ मेगाहर्जय्
हरेक बिहिवार
न्यनादिसँ, न्यंकादिसँ, ब्वति कयादिसँ
जि नं म्ये हालेसः
थीथी सिरपाः त्याका दिसँ ।
ब्वतिया निति फोन ल्याः
०१४३३४२२२

नेवाः सः
Newa FM 106.6 MHz
नेवाः एफएम १०६.६ मेगाहर्ज
न्हिच्छि-चच्छि
२४ घन्टा प्रसारण
विश्व न्यंक प्रत्यक्ष : newafm.com.np
नेपालभाषा एकेडेमिया निति
अनक मिडिया प्रा. लि.
न्यामार्सा, किपः-२, ह:ःवाखा ।
फोन न्याः ४३३०२२१, ४३३४०००
इ-मल : ankmedia.newafm@gmail.com
ANK MEDIA Media for Social Good
ह्मो पात्रो

नेपालको सबैभन्दा पुरानो नाच हरिसिद्धि नाच (जलप्याखं)

तस्वीर : बिके जल्मी

श्री हरिसिद्धि भवानिया १२ दँया पुच्वमाःजु गोदावरी दर्शन मेला

✍ शर्मिला जोशी

न्हिच्छि व मोहनीया इलय् छगू ब्व जक क्यनावयाच्वंगु थ्वहे वंगु चैत्र १५ गते जूगु पत्रकार सम्मेलनय् जानकारी ब्यूगु दु।

थ्व जल प्याखनय् १० म्ह च्याभु पुजारीपिं १९ म्ह गण पुजारीपिं याना मुक्कं २९ म्ह दुथ्यानाच्वंगु दु। श्री हरिसिद्धि भवानीया भिनिदँया छकः सिद्धि दनेगु याइ। सिद्धि दनेगु इलय् दिवंगत जुयादीपिं पुजारिया थासय् वय्कःया काय् सत्ताभर्ना यायेत हे पुजाः जुयाः पौराणिक व साँस्कृतिकनापं धार्मिक महत्व ब्यूगु खँ धाःगु दु। जलद्यः उत्पतिया फुच्व गुँनापं धार्मिक व साँस्कृतिक स्वापू दुगुलिं १२ दँय् छकः फुच्वमाजु पुजा याइगु खः। अथेहे १२ दँया छकः जुइगु गोदावरी कुण्डया सिंहास्त मेला जलद्यःया पुजारीपिन्सं कुण्डया खापा चायकाः थःपिं न्हापां म्वःल्हुयाः शुभारम्भ याइ। वया दच्छि लिपा खापा तिनाः मेला समापन याइगु धापु दु। थ्वहे परम्परा थथे फुच्वः गुँ नाप धार्मिक व साँस्कृतिक स्वापु दुगुलिं चैत्र १७ गते (चिल्लागा पञ्चमि) शनिवार सुथय् ४ ता इलय् जल द्यःयाथाय् मुनाः पुजारीपिन्सं पुजाभः ज्वनाः काःबाजा खलः, धिमे बाजा खलः नापं सकल भक्तजनपिं मुनाः गुन्हाहिति पुजा यानाः फूच्व गुँइ च्वंम्ह फूच्वमाजुयात बिस्कं पुजा यानाः भिनिदँया सिद्धि दनेगु ज्यात औपचारिक रुपं क्वचायेकूगु दु।

अनं लिपा जलय् च्वनाः जलद्यःया प्रतिक कथं पुजारीपिं प्रसाद ग्रहण यानाः अले थीथी बाजं खलः नापं भक्तजनपिं भ्वय् नयाः भजनकृतन यानाः लिहाँ वइगु खः। थथे तसकं धार्मिक व साँस्कृतिक महत्व दुगु भिनिदँया जलद्यःया थुगुसीया श्री हरि सिद्धि भवानी देवीया फूच्व मेला चैत्र १७ गते शनिवाः क्वचाल।

भक्तजन व प्याखंया ग्वाहालिमिपिनि सुविधाया निंतिं उखुनु लः, शौचालय व एम्बुलेन्सया नापं प्राथमिक उपचार नं निःशुल्क व्यवस्था याःगु खः।

किपा : बिजे जल्मी

नेपाल मण्डलय् दकसिवें पुलांगु थाय्, धार्मिक व सांस्कृतिकपाखें नांजाःगु नेवाः बस्ति जल (हरिसिद्ध) खः। न्हापा छगू हे गाविसकथं न्त्यानाच्वंगु जल थौंकन्हय् यल महानगरपालिकाया वडा नं २८ व २ ९ कथं विभाजन जुयाच्वंगु दु। थनया धर्म व संस्कृति शक्तिस्वरुपी देवी हरि सिद्धि भवानी नांजाम्ह साक्षात्कारम्ह देवी जल द्यःया प्याखं दँयूदसं क्यना वयाच्वंगु दु।

थ्व प्याखं फागु पुन्हिया इलय् बिस्कं क्यनी, यःमरी पुन्हिया इलय् याना द्यः वस्त्र धारण याकाः सत्ता भर्ना याइ। जलद्यःया इतिहास तसकं पुलांगु

नेपालभाषा सिकौं/नेपालभाषा सयेके - १२१

खँग्वः	नेपालभाषा अर्थ	नेपाली अर्थ
गुरुजु, सं.	१. गुभाजु।	बौद्ध पुरोहित।
	२. जुजुया पुरोहित।	बडा गुरुज्यू।
गुरु पुन्ही, सं.	गुरूपिन्त हनाः पुज्याइगु दिं।	गुरुपूर्णिमा।
गुरु मापा, सं.	तुदिख्यः या बाखनय् वइगु लाखय्या नां।	गुरुमापा, फागुन शुक्ल पूर्णिमाको राति काठमाडौंको टुडिखेलमा भोजन दिने गरिएको एक इतिहासप्रसिद्ध राक्षस वा पुराणप्रसिद्ध राक्षस।
गुर्का, सं. (-कू)	स्वकुंलूगु सिं कुचा।	तीनकुने पच्चर।
गुर्का न्याके, क्रि. (न्वके)	गुर्का तानाः मसंके।	तीनकुने पच्चर ठोकेर अँठ्याउनु।

हलिं नेवाः गुथि गतिविधि

किसानतय्त ग्वाहालि यायेत इनाप

● **मेरो संवाददाता**

यैं/हलिं नेवाः गुथिया भिंन्याक्वःगु दँमुँज्या ताःलाकेत ग्वाहालि यानादीगुलिं कृषि विकास बैंकया प्रबन्धक घनश्याम श्रेष्ठयात गुथिपाखें मतिनाया चिं लःल्हाःगु दु। गुथिया मूनायः विनोद महर्जनपाखें प्रबन्धक श्रेष्ठयात मतिनाया चिं लःल्हासें कृषि विकास बैंकं किसानतयूत सहज ऋण प्रवाह यानाः कृषि ज्या यायेत ग्वाहालि यायेमाःगु बिचाः तयादीगु खः।

इयालिंचा

केन्द्रीय मानन्धर संघको ७१ औं स्थापना दिवस

• **केके मानन्धर**

काठमाडौं/केन्द्रीय मानन्धर संघले देशभरका मानन्धर समुदायलाई समेटेर स्वयम्भू भोज कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ। विभिन्न ठाउँमा सघन बसोबास गर्दै आएका मानन्धर समुदायलाई समेटेर वार्षिक रुपमा कार्यक्रम गर्दै आएको छ। हजारौंको संख्यामा सहभागी हुने मानन्धरहरुलाई भोज खुवाउने जिम्मेवारी यो वर्ष काठमाडौं ईन्द्रचोकस्थित वाका देय् वटु सनाः खलःले लिएको हो। आगामी वर्षको लागि न्यूरोड पाक्व पुखूद्यां मानन्धर सनाः खलःलाई परम्परागत भोज कार्यक्रम व्यवस्थापनको जिम्मेवारी दिइएको छ।

'स्वयम्भू भ्वय् कार्यक्रम आयोजना गर्नु सजिलो छैन। हामीले भुइख्यःमा भोज व्यवस्थापनको लागि मात्र करिव सय जना स्वयंसेवीहरु परिचालन गरेका छौं।' वटु टोलका विजय कुमार मानन्धरले जनाए। 'हामीले आजको विशेष दिनमा भोज मात्र खुवाउने हैन बरु समुदायलाई आर्थिक पाटोसँग जोड्नको लागि विभिन्न व्यावसायिक र वित्तीय संस्थाहरुको प्रदर्शनी स्थल पनि राख्न दिन्छौं। सांस्कृतिक र औपचारिक कार्यक्रम पनि हुन्छ। त्यसैले महिनौं अघिदेखि परामर्श परिषद्को बैठक बसेर टोलबासीहरुको सहयोगमा कार्यक्रमको लागि तयारी थाल्नुपर्छ।' मानन्धरले बताए।

हुनपनि एकदिने भोज कार्यक्रममा रक्तदान, हस्तकला र घरेलु अचारको स्टल, बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरुको प्रदर्शनी स्थल समेत देख्न सकिन्थ्यो। 'हामीले नेपाल रेडक्रस सोसाइटी गणबहाल शाखासँग समन्वय गरी रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न गर्यौं। कार्यक्रममा थुप्रै जनाले आकस्मिक रक्तदान गरेका थिए।' रक्तदान कार्यक्रमका संयोजक तथा संघका सहायक सचिव कृष्ण बहादुर मानन्धरले जनाए। कार्यक्रममा उदेन न्हूसायामिले १०५ औं पटक रक्तदान गरेको दाबी गरेका छन्।

सुरुको समयमा दैसाः टोलले स्वयम्भू भोज कार्यक्रमलाई व्यवस्थापन गर्दै आएको भएपनि चालिसको दसकदेखि अरु टोलले पनि सहकार्य गरेको छ। परम्परागत महत्त्वको स्वयम्भू भोज कार्यक्रमको लागि विभिन्न टोलले आआफ्नै जिम्मेवारी बहन गरेको हुन्छ। भोजमा सहभागी हुने महानुभावहरूलाई पुर्खौंली संस्कार बमोजिम टीका लगाएर स्वागत गर्नेदेखि सुकुल भोजको लागि आवश्यक हुने चिउरा, दहि, छ्याङ तथा अन्य नेवार परिकार खुवाउने जिम्मेवारी फरक फरक टोलले लिएको हुन्छ। स्वयम्भू परिसरमा चैत्य स्थापना गरेको खुसीयालीमा मनाइँदै आएको परम्परागत भोज कार्यक्रमलाई पछिल्लो समय समयानुकूल परिवर्तन गरी औपचारिक, सांस्कृतिक र आर्थिक क्षेत्र प्रवर्द्धनसँग जोडिएको छ।

यो वर्ष स्वयम्भू भोज कार्यक्रमसँगै २०१० माघ १० गते देवीदास मानन्धरको संयोजकत्वमा गठन भएको केन्द्रीय मानन्धर संघको ७१ औं स्थापना दिवस पनि मनाइएको छ। कार्यक्रममा समुदायभित्रबाट राजनीतिक नेतृत्वमा पुगेका जनप्रतिनिधि, भिमरथारोहन गरेका जेष्ठ नागरिक, खेलकुद क्षेत्रमा उत्कृष्ट भएका खेलाडी, नवविवाहित दम्पती तथा विभिन्न संकायमा विद्यावारिधी गरेकाहरुलाई सम्मान गरिएको छ।

सोही क्रममा बनेपाका मोहनलाल खिं मानन्धरको स्मृतिमा स्थापना गरिएको कोषले यो वर्ष डा. भगवानदास मानन्धरलाई नगद ५० हजारसहित पुरस्कृत गरिएको छ। नेपालको राष्ट्रिय संवत् नेपाल संवत्लाई अन्तर्राष्ट्रियकरण गर्न कम्प्युटर प्रविधिसँग जोड्नको लागि योगदान गरेबापत उहाँलाई पुरस्कृत गरिएको बताइएको छ। त्यस्तै, फर्पिङको हरिशंखर जात्रा सञ्चालन गर्दै आएका दक्षिणकाली नगरपालिकाका सुरेन्द्र मानन्धरलाई नगद २५ सहित सोही कोषबाट पुरस्कार प्रदान गरिएको छ। कोषलाई काभ्रे उद्योग वाणिज्य संघका पूर्व अध्यक्ष प्रकाश मानन्धरका बुवा संस्कृति अध्येता स्व. ज्ञानकाजी मानन्धरले स्थापना गरेका हुन्।

त्यस्तै, ६ दसक भन्दा बढी स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दै आएको क्षेत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालयलाई नगद ५० हजारसहित बेखा नारायण देव कुमारी राष्ट्रिय प्रतिभा पुरस्कार दिइएको छ। प्रा. डा. जगदीश नारायण मानन्धरलेले स्थापना गरेको कोषबाट यो वर्ष संस्थागततर्फ पुरस्कार हस्तान्तरण गरिएको हो।

त्यस्तै, ईमेज च्यानल टेलिभिजनका महाप्रबन्धक तथा समाजसेवी रघुवर भक्त मानन्धरले प्रा. रामभक्त-सानुनानी मानन्धरको नाममा स्थापना गरिएको पुरस्कार विभिन्न विधामा विद्यावारिधी सकाएका डा. राजु, डा. राजभाइ र डा. विनिता मानन्धरलाई हस्तान्तरण गरिएको छ।

कार्यक्रममा द्वारिका नारायण-हिरादेवीको नाउँमा मातृभाषा प्रवर्द्धनार्थ स्थापना गरिएको सलिंचा मचा नेवाः पुरस्कार विभिन्न स्कूलमा अध्ययनरत संवीद र रोनिमा मानन्धरलाई हस्तान्तरण गरिएको छ। कार्यक्रममा मानविकी संकाय अन्तर्गत स्नातकोत्तर तह नेपालभाषा विषयमा उत्कृष्ट भएका अनिल स्थापितलाई सत्यतारा सम्मान दिइएको छ। एमबीबीएस, एमडी, प्लस टु, एमए, कम्प्युटर साइन्स, बीई, बीबीए, एसईईमा उत्कृष्ट भएका विद्यार्थीहरुलाई पनि पुरस्कृत गरिएको थियो।

यो वर्ष विपन्न अभिभावकको पहिचान गरी समुदायभित्रका २ जना विद्यार्थीहरुलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको छ। गुहेश्वरी राज मानन्धर र भिमदेव मथुरा कुमारीले रत्नचुडामणि शिक्षा कोषमार्फत रामेछापस्थित मानन्धर सेवा समाजलाई नगद हस्तान्तरण गरिएको छ। कार्यक्रममा बागमती प्रदेशका सांसद तथा पूर्वमन्त्री माननीय बसन्त मानन्धर, काठमाडौं महानगरपालिकाका प्रवक्ता नवीन मानन्धर, रामेछापको सुनापाती गाउँपालिका,काभ्रेकोबनेपानगरपालिका, दक्षिणकाली नगरपालिका, काठमाडौं महानगरपालिकाका जनप्रतिनिधिहरू, बाँकेको नेपालगञ्ज, सुनसरीको इटहरी, मकवानपुरको हेटौंडा, पर्साको वीरगन्ज, चितवनको रत्ननगर, स्याङ्जाको क्याक्मे, काठमाडौं, ललितपुर, भक्तपुर लगायतका ठाउँमा सघन बसोबास गर्दै आएको टोललाई प्रतिनिधित्व गरि मानन्धरहरू सहभागी थिए। संघले समुदायको आर्थिक उत्थान, खेलकुद, स्वास्थ्य, सांस्कृतिक विकास, शैक्षिक उत्प्रेरणाको क्षेत्रमा काम गर्दै आएको छ।

संरक्षक तथा आजीवन सदस्यहरुको सम्मान

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/अमेरिकामा रहेका नेवारहरुको संस्था नेपाः पासा पुचः अमेरिकायूले सातौं हलिं नेवाः दिंको अवसर पारेर संस्थामा आजीवन सदस्यता तथा संरक्षकत्व ग्रहण गर्नुभएका महानुभावहरुलाई सम्मान गरेको छ।

यसपटक ४ जनाले संरक्षक र ९ जनाले आजीवन सदस्यता ग्रहण गरेको पासा पुचःका अध्यक्ष मनोहर श्रेष्ठले बताउनुभएको छ। यसैक्रममा अमेरिका भ्रमणमा रहनुभएका ललितपुर महानगरपालिकाका मेयर चिरीबाबु महर्जनलाई पनि सोही कार्यक्रममा विशेष सम्मान गरिएको थियो। पासा पुचःले विगत २५ वर्षदेखि वर्षमा दुईपटक संरक्षक र आजीवन सदस्यता ग्रहण गर्नेलाई सम्मान गर्दै आएको अध्यक्ष श्रेष्ठले बताउनु भयो।

दोश्रो अन्तर्राष्ट्रिय रक्त सम्मेलन सम्पन्न

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/ब्लड डोनर्स एशोशिएसन नेपाल (ब्लोदान) ले 'स्वयंसेवी रक्तदाता अभिवृद्धि गरौं' भन्ने विषयमा नेपालका विभिन्न क्षेत्रहरुका स्वयंसेवी रक्तदाताहरु, रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गर्ने संघसंस्थाहरु एवं अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रका रक्तदाता तथा रक्त अभियन्ताहरु सहभागी गराई २०८० फागुण २६ र २७ गते दोश्रो अन्तर्राष्ट्रिय रक्त सम्मेलन काठमाडौंमा भव्य रुपमा सम्पन्न गरेको छ। 'रगतको अभावमा कुनै पनि विरामीको अकालमा मृत्यु नहोस्' भन्ने मूल नारालाई सार्थक बनाउन 'विना शोधभर्ना रगत उपलब्ध गराउन, स्वयंसेवी रक्तदान अभियानमा सरिक होऔं' भन्ने आह्वानका साथ स्वयंसेवी रक्तदाता तथा रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गर्ने संघसंस्थाहरूको छाता संगठनको रुपमा विगत तीन दशकदेखि निरन्तर रुपमा अघि बढ्दै आइरहेको संस्था ब्लोदान हो।

ब्लोदानका केन्द्रीय अध्यक्ष ई. सानु बाबु प्रजापतिको सभापतित्वमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रमको सूचना तथा संचार प्रविधि मन्त्री रेखा शर्माले उक्त कार्यक्रमको समुद्घाटन गर्नुभएको थियो। उक्त कार्यक्रममा ललितपुर महानगरपालिकाका मेयर चिरिबाबु महर्जन लगायत राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालाका निर्देशक डा. रन्जन राज भट्ट, परोपकार प्रसुती तथा स्त्री रोग अस्पतालका निर्देशक डा. श्रीप्रसाद अधिकारी, रक्तदान कार्यक्रम गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरुका महासंघ (IFBDO) का अध्यक्ष डा. अब्देलमलेक साया लगायत भारतका रक्त अभियन्ता अपूर्व घोष लगायत अन्य विदेशी रक्त अभियन्ताहरु साथै नेपालका अन्य विभिन्न क्षेत्रका रक्तकर्मीहरुको उपस्थिति थियो।

मन्तव्यको क्रममा प्रमुख अतिथि मन्त्री शर्माले रगत जस्तो अति आवश्यक तथा महत्वपूर्ण विषयमा विदेशीहरु लगायत नेपालका विभिन्न क्षेत्रहरुबाट रगतको आवश्यकता र रगत व्यवस्थापन सम्बन्धी प्रस्तुतीकरण रहने यस सम्मेलनले नेपालको स्वयंसेवी रक्तदान क्षेत्रमा स्वस्थ रगत सुलभताको लागि अझ थप टेवा पुग्नेमा विश्वास व्यक्त गर्दै यस क्षेत्रमा लामो समयदेखि क्रियाशील भई स्वयंसेवी रक्तदान क्षेत्रमा निरन्तर लागिरहेको ब्लोदानको भूमिकाको प्रशंसा गर्दै नेपाल सरकारबाट सक्दो सहयोग गर्ने बताउनु भयो। उक्त सम्मेलनमा नेपालको तर्फबाट ११ जनाले विविध क्षेत्रको प्रतिनिधित्व गर्दै कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नुभएको थियो भने IFBDO का अध्यक्ष डा. अब्देल मलेक साया लगायत भारतका रक्त अभियन्ता अपुर्व घोष, गुजरातका महेन्द्र रक्तक्रान्तिले आफ्नो प्रस्तुती दिनु भएको थियो। उक्त सम्मेलनको दोश्रो दिन ६ बुदे घोषणा सहित ललितपुर महानगरपालिकाका मेयर चिरिबाबु महर्जनको प्रमुख आतिथ्यमा पूर्व बागमती प्रदेश सभासद एवं समाजसेवी नरोत्तम बैद्य लगायतको उपस्थितिमा समापन गरिएको थियो।

किसुनजी स्मृति हाफ म्याराथनमा विजय र पुष्पा च्याम्पियन

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/तेस्रो किसुनजी स्मृति राष्ट्रिय खुला हाफ म्याराथनमा विजय रावत र पुष्पा भण्डारी शनिबार च्याम्पियन बन्नुभएको छ। विजयले पुरुष तथा पुष्पाले महिलामा उपाधि जित्नुभएको हो। विजयले निर्धारित दूरी एक घण्टा सात मिनेट ५६ सेकेन्डमा पूरा गरी उपाधि जित्नुभएको प्रतियोगितामा किरणसिंह बोगटी दोस्रो तथा अजितकुमार यादव तेस्रो हुनुभयो।

नेपाल लोकतान्त्रिक खेलकुद सङ्घ, बागमती प्रदेश समितिद्वारा आयोजित दौडमा महिलातर्फ पुष्पाले निर्धारित दूरी एक घण्टा २३ मिनेट पाँच सेकेन्डमा तय गर्नुभयो। महिलातर्फ राममाया बुढा दोस्रो र शुशान कार्की तेस्रो हुनुभयो। पुरुष/महिला दुवैमा शीर्ष तीन स्थान हात पार्नेले क्रमशः ७५ हजार, ५० हजार र २५ हजार रुपियाँ पुरस्कार पाउनुभयो।

यसैगरी पुरुष पाँच किलोमिटर दौडमा धनुवा नन्द १८ मिनेट ०९.१० सेकेन्ड समयकासाथ पहिलो हुनुभयो भने विकेश घिमिरे दोस्रो र नकुल घर्ती तेस्रो हुनुभयो। सो स्पर्धाको महिलामा शर्मिला बस्नेत पहिलो हुनुभयो। उहाँले निर्धारित दूरी २६ मिनेट ०७.३० सेकेन्डमा सकाउनु भएको थियो। प्रतियोगितामा सुस्मु डोल्मु तामाङ दोस्रो र दिविका गुरुङ तेस्रो हुनुभयो। दुवै समूहका विजेताले १५ हजार, उपविजेताले १० हजार र तेस्रोले पाँच हजार रुपियाँ पुरस्कार प्राप्त गर्नुभयो।

विजेतालाई पूर्व मन्त्री धनराज गुरुङ, पूर्व प्रदेश संसद् राधा घले, आयोजक समितिका अध्यक्ष दीपक गुरुङलगायतले पुरस्कार प्रदान गर्नुभयो। सो अवसरमा नेपाल लोकतान्त्रिक खेलकुद सङ्घको केन्द्रीय कार्यसमितिको विभिन्न पदमा मनोनितहरुलाई पत्र पनि हस्तान्तरण गरिएको थियो।

एरिकालाई युएसए ओपनमा स्वर्ण र रजत

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/नेपाली करााँते स्टार एरिका गुरुङले अमेरिकाको टेक्ससमा जारी युएसए ओपन अन्तर ष्ट्रिय करााँते प्रतियोगितामा स्वर्ण र रजत पदक जित्नुभएको छ।

एरिकाले प्रतियोगिताको यु-२१ इलाइट महिला ६८ केजी माथि तौल समूहमा स्वर्ण पदक जित्नुभएको हो। फाइनलमा उहाँले आयोजक अमेरिकाको खेलाडीलाई पराजित गर्नुभएको थियो।

चीनमा गत असोजमा भएको १९औं एसियाली खेलकुद (एसियाड) मा नेपाललाई ऐतिहासिक रजत पदक दिलाउन सफल एरिकाले युएसए ओपन अन्तर्राष्ट्रिय करााँतेको ६८ केजी माथि (सिनियर) खुलातर्फ भने रजत जित्नुभयो। यस स्पर्धाको फाइनलमा पनि उहाँ अमेरिकाको खेलाडीसँग ३-२ अङ्कले पराजित हुनुभयो।

यस प्रतियोगितामा सहभागी नेपालका अर्का खेलाडी विप्लवलाल श्रेष्ठ पुरुष ८४ केजी मुनि तौल समूहको सेमिफाइनलमा पराजित हुनुभयो। चार सदस्यीय नेपाली करााँते टोलीको प्रशिक्षकमा कुशल श्रेष्ठ र दीपक श्रेष्ठ रहनुभएको छ।

बाफ महिला फुटबल टोली सम्मानित

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/नेपाली राष्ट्रिय महिला फुटबल टोलीलाई नेपाल स्पोर्ट्स फेलोसिपले सम्मान गरेको छ।

गत फागुनमा भएको बाफ महिला फुटबल च्याम्पियनसिपमा उपविजेता बनेको टोलीलाई आइतबार राति सम्मानपत्र र ७५ हजार रुपियाँबाट सम्मान गरिएको हो।

बाफ च्याम्पियनसिपको फाइनलमा नेपाल जोर्डनसँग टाइब्रेकरमा ५-३ गोलले पराजित भएको थियो।

स्पोर्ट्स फेलोसिपका अध्यक्ष वेन्जी थापाले महिला खेलाडीहरूलाई सशक्तीकरण र प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले इस्टर फिस्ट फेलोसिप कार्यक्रमको आयोजना गरिएको बताउनुभयो।

प्रो. अरुण महर्जन
अरुण दुध डेरी उद्योग

ग्वंगःबुँ, कुलान्तचोक, काठमाडौं । फोन : ०१-४३६०१३३, मो. ९८५१०५८१४२/९८०३५७४८५१

यहाँ दुध, दही, मही, घ्यू, पनिर, बटर, आइसक्रिम, केक आदि पाउनुका साथै
शुभ कार्यको लागि अर्डर बमोजिम सामान उपलब्ध गराईन्छ ।

मेरो साहित्य

चकंगु सर्गः

रमेशमान मुनिकार 'मूस्वां'
न्वकू,
हलिं नेवाः दबू नेपाः देय् मूकवः

चकंगु सर्गः ऽऽ / सिचुगु फसय् ऽऽ
भुतुमाली ब्वः थें / मन जिगु ब्वल रे ऽऽ।

सुपाँय्या दथ्वी / सुर्द्यो लू थें
यःम्हेसिया हे जक / किपा लू वः थें
बैशं जायावःगु / चंचल मन थें
सर्गः न्यंक हे / चकी चकी नः थें ऽऽ
चकंगु सर्गः ऽऽ / सिचुगु फसय् ऽऽ
भुतुमाली ब्वः थें / मन जिगु ब्वल रे ऽऽ।

इपां थिपां मदु / सर्गतय् ब्वःगु
चंचल मनं / न्यासिचाया वःगु
थःगु हे क्यब थें / म्हिता जुया स्व
च्यूताः सुयागुं / मकाःगु मन थें ऽऽ।
चकंगु सर्गः ऽऽ / सिचुगु फसय् ऽऽ
भुतुमाली ब्वः थें / मन जिगु ब्वल रे ऽऽ।

मोहनी रुपं / स्वयाच्वंगु खनेवं
मछाले पुयाः / सुला सुला जुयाः
बिस्युं बिस्युं वनाः / लिफः लिफः स्वयाः
मिखा मिखा ल्वात / मतिना हे जुल ऽऽ
चकंगु सर्गः ऽऽ / सिचुगु फसय् ऽऽ
भुतुमाली ब्वः थें / मन जिगु ब्वल रे ऽऽ।

मुसुमुसु न्हिला / जिं नं स्वयाः
घयूसुइ पहलं / न्याक्क ज्वना
मछाः पहलं / चुप्पा नया
मतिनाया स्वापु / बलाना वलः ऽऽ
चकंगु सर्गः ऽऽ / सिचुगु फसय् ऽऽ
भुतुमाली ब्वः थें / मन जिगु ब्वल रे ऽऽ।

जय मां भाय्। जय साहित्य।

"तिम्रो चिठ्ठी"

✍ **सरीना बज्राचार्य**

फेरिएको मन बद्लियो
तिम्रो एक चिठ्ठीले
पाइला मेरो कहाँ टेकुँ कहाँ
सोच्नै गाह्रो भयो

बद्लिएको समय
फेरि नजिकियो
तिम्रो एक चिठ्ठीले

फेरिएको गन्तव्य
रोकिन बाध्य भयो
तिम्रो एक चिठ्ठीले

टाढिँदै गएको प्रेम
फेरि एकचोटी
आँखाको झ्यालकोमा
आउन रहर भयो

अधुरो सपना फेरि
पुरा गर्न रहर लाग्यो
तिम्रो एक चिठ्ठीले

रोकिएको हाँसो
अनुहारमा मुस्कुराउँन थाल्यो
तिम्रो एक चिठ्ठीले

फेरिएको मन बद्लियो
तिम्रो एक चिठ्ठीले ।

मेरो साप्ताहिक मचा साप्ताहिक
काठमाडौं जि.प्र.का. द.नं. : ३१२/०७६/७७

१४ जनालाई विशेष सम्मान गर्दै सातौं हलिं नेवाः दिवस सम्पन्न

हलिं नेवाः दबूको गीत र नेवारोलोजी म्याटर्स पुस्तक सार्वजनिक

• **सुनिता महर्जन**

काठमाडौं/'सांस्कृतिक प्रवर्द्धनको लागि हलिं नेवाः दिवस' भन्ने नारा सहित सातौं हलिं नेवाः दिवस विश्वभरि मनाइएको छ। विश्वभर छरिएर रहेका नेवार समुदायको छाता संगठन वर्ल्ड नेवाः अर्गनाइजेशनको आह्वानमा हरेक बर्ष मार्च महिनाको अन्तिम शनिवार मनाउने गरिन्छ। यस वर्ष नेपालमा पाटन संग्रहालयभित्र विविध क्षेत्रमा योगदान दिनुभएका १२ जना व्यक्तित्वका साथै नेपाल भित्रको र बाहिरको गरी दुई संस्थालाई सम्मान गरिएको छ।

हास्यसम्राट मदनकृष्ण श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको सो कार्यक्रममा विशेष अतिथि पूर्व अतिरिक्त महानिरीक्षक ध्रुब बहादुर प्रधान, बागमती प्रदेश सांसद रघुनाथ महर्जन, प्रेमभक्त महर्जन, हरिप्रभा श्रेष्ठ खड्गी, ललितपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी तुल्सी बहादुर श्रेष्ठ, ललितपुर प्रहरी परिसरका प्रमुख बरिस्ठ प्रहरी निरीक्षक शेखर खनाल, नेवाः देय् दबूका अध्यक्ष पबित्र बज्राचार्य, अतिथिमा ललितपुर महानगर पालिका १६ वडा अध्यक्ष निर्मल रत्न शाक्य, वर्ल्ड नेवाः अर्गनाइजेसन केन्द्रीय उपाध्यक्ष शाक्य सुरेन, सचिब लुमु श्रेष्ठ, ए आर फेसन डिजाइनका अध्यक्ष अमृत रत्न शाक्य लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

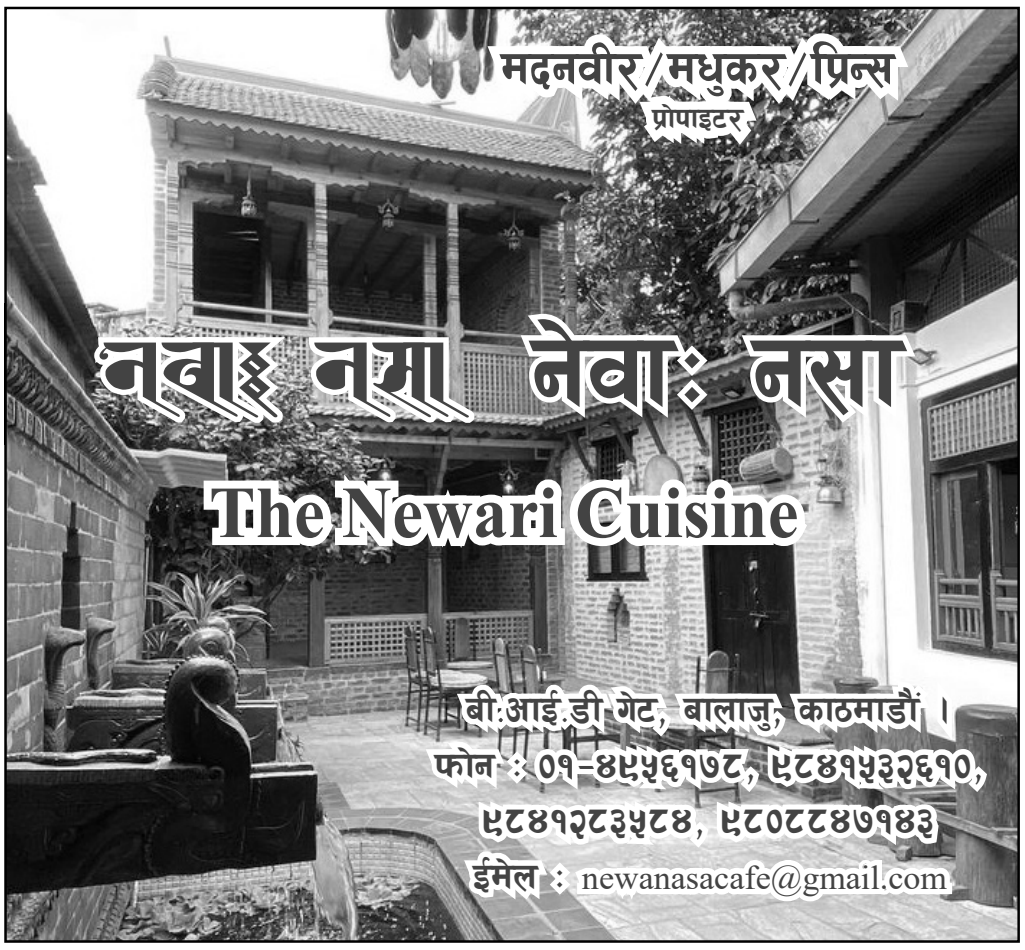
कार्यक्रममा वरिष्ठ भाषासेवी राजा शाक्य, बौद्ध विद्वान् एवम् वरिष्ठ साहित्यकार प्रा. सुवर्ण शाक्य, नेपाल ललितकला प्रज्ञा प्रतिष्ठानका पूर्वकूलपति एवम् वरिष्ठ चित्रकारकिरण मानन्धर, दशौं विश्व शारीरिक सुगठन प्रतियोगिता विजेता महेश्वर महर्जन, नेपाल ओलम्पिक कमिटीका पूर्व अध्यक्ष एवम् पूर्वमन्त्री तथा पूर्व प्रहरी महानिरीक्षक ध्रुव बहादुर प्रधान, धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक एवम् नेपालमा पहिलोपटक मृगौला, कलेजो प्रत्यारोपण गर्ने चिकित्सक डा. पुकार चन्द श्रेष्ठ, वरिष्ठ महिला उद्यमी सुसन कर्माचार्य, ४ दशक भन्दा बढी पर्यटन विकासमा योगदान दिनु भएका होटल व्यवसायी अजय स्थापित, वरिष्ठ इतिहासविद् योगेन्द्रमान श्रेष्ठ, कलाकार र निर्देशकमा नेपाली मिडिया निर्देशन तथा गीतकार एवम् कलाकार पवन जोशी, नेपालभाषा टाइम्सका सम्पादक सुरेश किरण मानन्धर र समाजसेवी यूरीकाजी कसाःलाई सम्मान गरिएको थियो।

यसैगरी संस्थातर्फ अमेरिकामा खोलिएको नेवारहरुको पहिलो संगठन नेपाः पासा पुचः अमेरिकाय् र विगत ४३ वर्षदेखि विराटनगरमा नेपालभाषा, कला, संस्कृतिको क्षेत्रमा योगदान दिँदै आएको भी पुचः (विराटनगर)लाई सम्मान गरिएको थियो।

सोही कार्यक्रममा वरिष्ठ गायक रमेश ताम्राकारको स्मृतिमा स्थापना गरिएको १५ हजार नगदसहितको रमेश ताम्राकार लुमन्ति सिरपाः नेपालभाषाका सर्वाधिक चर्चित गायिका निशा देसारलाई प्रदान गरिएको थियो।

सोही कार्यक्रममा हलिं नेवाः दबूको गीत सार्वजनिक गर्नुका साथै गीत निर्माणमा विशेष योगदान पुऱ्याउनु हुने कलाकार तथा सहयोगीहरुलाई मायाको चिनो प्रदान गरिएको थियो।

सोही कार्यक्रममा दबूका संरक्षक दया शाक्यले लेख्नुभएको पुस्तक नेवारोलोजी म्याटर्स पनि सार्वजनिक गरिएको थियो।

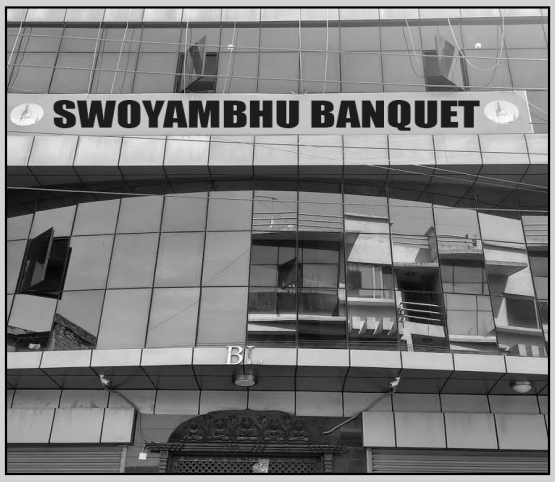


मुखको स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं

दाँत तथा मुखको रोगले मानव स्वास्थमा गम्भीर असर पार्ने हुँदाः

- *चिनीयुक्त वा दाँतमा टाँस्सिने खालका खानेकुरा कम खाऔं,*
- *रेसादार खाना, फलफूल र हरियो सागसब्जी सेवन गरौं,*
- *फ्लोराईडयुक्त टुथपेष्टले दुई मिनेटसम्म दिनको दुई पटक ब्रस गरौं,*
- *खाना खाईसकेपछि राम्रोसँग ब्रस वा कुल्ला गर्ने गरौं,*
- *डेन्टल फ्लसको मद्दतले दाँतमा अड्किएको खाना निकालौं,*
- *सुर्तिजन्य पदार्थ तथा मद्यपान सेवन नगरौं,*
- *नियमित रुपमा मुख तथा गिजाको जाँच गराऔं, गम्भीर रोगबाट बचौं र बचाऔं।*

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



कुनै पनि शुभ कार्य जस्तै :
शुभ विवाह,
व्रतवन्ध, पास्नी,
साथै सभा समारोहको लागि
फूल क्याटरिङ्गसहित हल चाहिएमा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

त्रिरत्न मानन्धर ९८४१३१६६३०
सानुकाजी महर्जन ९८४१५६०६१०

स्वयम्भू ब्याङ्क्वेट
भुइखेल, स्वयम्भु, काठमाडौं। सम्पर्क : ०१५३८१५३८